

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 11/ 2016 29. März 2016

Vorbildlicher Einsatz beim Trainingslager in Cuxhaven Olpe/ Fretter ist für die Freiluftsaison gut gerüstet



Alina Franke und Fiona Stutte

Bilder können täuschen. Sonne und blauer Himmel bringt man schnell mit Wärme und Behaglichkeit in Verbindung. Zur Wochenmitte wehte am Strand von Cuxhaven-Duhnen jedoch ein starker, eisiger Wind, der die Bindehaut reizte. Der von den Böen aufgewirbelte Sand stellte eine weitere Bedrohung für die Augen dar. Die beiden Mädchen aus der aktuellen U 18 – Staffel schützten sich mit speziellen Sonnenbrillen. Auffällig der Seitenschutz – da kam nichts Böses mehr durch. Und es sieht gar nicht mal so unschick aus – oder?

Doch zunächst zum Beginn: Die Anreise glückte trotz Ferienbeginn problemlos, so dass wir ge-

Leichtathletik Olpe



„against the wind“: Tim Göbel



Hanne Gunkel

gen Mittag die Zimmer in der Jugendherberge in Duhnen beziehen konnten. Wie gehabt stand uns ein Flur mit sämtlichen Zimmern zur ausschließlichen Verfügung - wir waren sozusagen unter uns.

Trainingsorte: Strand, Stadion, Halle

In seine wie immer akribisch konzipierte Trainingsplanung hatte Dieter Rotter auch dieses Mal Neues eingebaut, so zum Beispiel das Laufen mit dem „Fallschirm“. Das Ankämpfen gegen Windstärke 8 - 10 kann nur mit hohem Kräfteinsatz bewältigt werden, eine intensive und deshalb erfolgversprechende Trainingsmethode, die zudem einen hohen Aufforderungscharakter besitzt. Das Ziehen von Gewichten durch den tiefen Sand verfolgt die gleichen Erfolgseffekte, ist aber nicht ganz so spektakulär.

Das weitere Strandprogramm:

- Variantenreiches Traben und Gehen
- Lauf- und Koordinationsübungen
- Kräftigungsübungen im Sand

- Sprint-/Sprungkoordination im Sand
- Kurze Fahrtspiele mit Belastungen und Dehnpausen
- Kleine Sprünge
- Lockere Steigerungsläufe
- 60 Meter „fliegend submaximal“ mit dem Wind im Rücken
- Kräftigungsübungen mit dem Medizinball
- Zugwiderstandsläufe (ZWL) durch den tiefen Sand (10- 15 Kg) gegen und mit dem Wind
- Dehn- und Beweglichkeitsübungen
- Hopselaufvarianten

Leichtathletik Olpe

Im Stadion am Strichweg

Nur wenige Minuten von der Jugendherberge entfernt liegt das Stadion am Strichweg, bekannt durch die Meetings **Weltklasse hinterm Deich**. Hier verbesserte Kugelstoßer David Storl Anfang August 2011 seine persönliche Bestleistung auf die Europarekordweite (U 23) von 21,05 Meter, Merlene Ottey aus Jamaika lief die 100 Meter in 11,01 Sekunden und Danny Ecker überwand im Stabhochsprung die 5,95 Meter.



Hürdenübersteigen seitlich und frontal

Das Training im Stadion

Sprint/ Hürdenspring/ Staffel

- Staffelttraining
- Sprintkoordination
- Sprintschnelligkeit
- Technikläufe
- Training der Ausdauerschnelligkeit
- Hürdenkoordination
- Kurzhürde im 3er, 4er und 5er-Rhythmus
- Langhürde mit 3 bis 5 Hürden

alles verknüpft mit Kräftigungs-, Dehn- und Beweglichkeitsübungen

Leichtathletik Olpe

Sprung

- Take-Offs
- Steigesprünge
- Sprungkoordination
- Hürdensprünge
- Sprungläufe
- Take-Offs über Hürden und Minihürden
- Anlaufkontrolle



Hürdensprint: Marlitt Spille



Weitsprung: Anja Beckmann

Wurf/ Stoß

- Speer
- Diskus
- Kugel

Leichtathletik Olpe



Die Werfergruppe: Johanna Nies, Marlitt Spille, Charlotte Watermann, Dana-Sophie Henke, Tessa Ochel und Lea Feldmann

Die Werfergruppe fand nicht nur am Strand und in der Halle, sondern vor allem im Stadion beste Verhältnisse vor, nämlich einen Naturrasen für den Speerwurf sowie Wurfkreise für Kugelstoß und Diskuswurf. Wichtig für die Athletinnen: Der Rasen durfte auch betreten werden, das Diskuswerfen war ohne den ansonsten obligatorischen Wurfkäfig erlaubt.

Der Hallenkomplex Grimmershörn

Die alten Kasernengebäude bieten alles, vor allem viel Platz. Es gibt eine Dreifachhalle, eine Einfachhalle mit altem Parkettboden und eine Zwischenhalle mit Sandanlage, die für das Kugelstoßen und für Weitsprungübungen genutzt werden kann.

Vor allem ist es stets warm in den Räumlichkeiten, oft zu warm, bemerkbar vor allem beim Stationstraining.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! www.bigge-energie.de

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe



Stationstraining in der Einfachhalle

Das Training in der Halle

- 5 TRX Stationen für einbeinige Kniebeugen-Varianten, Bauch- und Rückenübungen sowie Übungen für die Starthaltung
- Kastentreppe: Sprung nach Niedersprung und Lauf nach Niedersprung
- Hürdenübersteigen seitlich
- Medizinballwerfen liegend im Aufrichten
- Kastenaufsteigen mit Medizinball in der Hochhalteposition

und in der Dreifachhalle:

- Beweglichkeit und Koordinationsübungen auf einer Mattenbahn ohne Schuhe
- Rumpfkraftigung mit Medizinbällen
- Übungen für die Sprintschnelligkeit
- Armkraftigung mittels Übungen mit Kleingewichten
- Staffelttraining
- Hürdensprints

und zum Schluss:

- Entspannung und Massage mit dem Igelball
- Entspannung und Motivation: Traumreise

Leichtathletik Olpe

Trainingseinheiten in der Jugendherberge

Spätestens am dritten Tag und den ersten längeren Einheiten in Spikes leiden die Waden. Deshalb wurden die Räumlichkeiten der Jugendherberge nicht nur für das Entspannungstraining mittels der „progressiven Muskelentspannung“ genutzt, sondern auch für die Wadenmassage. In diesem Zusammenhang hatte Dieter die Formel „10 Minuten pro Wade“ vorgegeben. Zeit genug, um auch einmal die Schmerzgrenze zu testen, wie im Bild unter bei Johanna zu sehen.



Bowling

Wie üblich gab es zwei trainingsfreie Nachmittage in Cuxhaven. Einen nutzten wir traditionell für das Bowling. Der zweite stand zur freien Verfügung und wurde von der Mehrheit für das Shopping in der Innenstadt und für den Besuch im Kino genutzt.

Leichtathletik Olpe



Tim Göbel, Alina Franke und Niklas Butzkamm

Nach einem spannenden Zweikampf hatte sich auf der Bowlingbahn Niki Butzkamm gegen den lange führenden Tim Göbel durchgesetzt und gewann in Anerkennung dessen bei der Siegerehrung einen der drei Sitzhasen aus Schokolade.

Die Jungs mit Niki, Tim, Julian, Emanuel und Paul gewannen zudem unangefochten die Teamwertung. Hierfür nahm Tim den zweiten Sitzhasen stellvertretend in Empfang.

In der weiblichen Klasse gewann Alina Franke knapp vor Tamara Müller und erkämpfte sich den Bronzhasen.



Das Team Cuxhaven am Duhner Strand

Leichtathletik Olpe



Sie arbeiteten erfolgreich im Hintergrund, betätigten sich rund um die Uhr als Chauffeurinnen, Sanitäterinnen und verpflegten die Truppe mit Obst und Getränken und, wo notwendig, mit Produkten aus der Apotheke. Darüber hinaus arbeiteten sie erfolgreich als Pioniere in den Stadtzentren Dunen und Döse und entdeckten unter anderem so wichtige Anlaufstellen wie das Eiscafe Amadeus.

Leichtathletik Olpe



Er arbeitet stets konzentriert und zielbewusst: **Dieter**. Ohne ihn geht nichts. Über Monate hinweg hatte er den Trainingsplan ausgearbeitet. Die Realisierung war indes nicht einfach, da die Interessen der unterschiedlichen Disziplingruppen berücksichtigt werden wollten.

In der Abschlussbesprechung am Freitagabend dankten er und Kalli der Gruppe für das hohe sportliche Engagement und den Einsatz für eine tolle Gemeinschaft im Verlauf der Trainingswoche. Dieter äußerte sich zuversichtlich und optimistisch, dass Cuxhaven sich positiv auf die Ergebnisse der anstehenden Freiluftsaison auswirken werden.

2016 wird auch ein Jahr des Umbruchs sein. Für einige Teilnehmer war Cuxhaven wohl das letzte Trainingslager. Einige Leistungsträger werden nach dem Abitur einen

Auslandsaufenthalt angehen oder ein Studium aufnehmen. Von daher mischte sich unter die Freude über ein gelungenes Trainingslager auch ein wenig Wehmut. Umso größer ist die Freude auf eine Wettkampfsaison in der noch kompletten alten Gemeinschaft.



Anlässlich des Geburtstages von Greta gab es Kuchen für alle. Hier freut sich Paul stellvertretend für die Gruppe auf eine kleine Feier im Kreise der Gemeinschaft.



Leichtathletik Olpe

Entspannungstraining macht stressresistenter, klüger und fruchtbarer!

von Dieter Rotter

Nach der Belastung sollte eine Erholung stattfinden - heißt es schon im Sport. Übertragen wir dieses Credo auf unseren Alltag, bemerken wir schnell, dass das oft nicht geht. Wer kennt nicht das Gefühl, im Laufe des Arbeitstages immer unkonzentrierter, träge, müde zu werden oder gar überfordert zu sein?! Die Menge an Aufgaben, die erledigt werden müssen, steigt. Es entsteht Stress. Wird dieser nicht regelmäßig abgebaut, kann er chronisch werden. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem Burn-Out-Syndrom oder einer Depression. Dabei ist es so einfach, vorzubeugen (Stauder, 2009). Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu entspannen. Während der Eine durch Aktivität wie Sport eine Alternative zum stressigen Tag erfährt, muss der Andere die Beine hochlegen und Musik hören, um innere Ruhe zu erfahren.

Das Entspannungstraining kann dabei eine aktive Maßnahme sein, um den Organismus von bestimmten Belastungen zu befreien. Hirnforscher haben herausgefunden, dass gezieltes Yogatraining eine günstige Auswirkung auf den Abbau von Stress hat (Spiegel, 2008). In Massachusetts General Hospital in Boston untersuchten die deutsche Psychologin Britta Hölzel und ihre Kollegin Sara Lazar extrem gestresste Probanden. Die 26 Frauen und Männer nahmen an einem Entspannungstraining teil, welches auf alten traditionellen buddhistischen Übungen basiert. Mit dem Entspannungstraining regenerierten sich die Nervenzellen der Probanden. Nach acht Wochen konnten anhand von Kernspin-Aufnahmen Veränderungen im Gehirn festgestellt werden - die Dichte der grauen Substanz erhöhte sich. Nach Hölzel steigen somit die kognitive Belastbarkeit eines Menschen und dadurch auch die Aufnahmefähigkeit an Informationen (Spiegel, 2008). Doch das ist nicht der einzige Vorteil eines Entspannungsverfahrens. So steigt auch einer Studie zufolge die Fruchtbarkeit von Frauen nach einem Anti-Stress-Programm. Im Zusammenhang mit der künstlichen Befruchtung untersuchte die amerikanische Medizinerin Alice Domar knapp hundert Frauen, wovon eine Hälfte parallel zur Reagenzglaszeugung an dem entspannungsfördernden Programm teilnahm. 50% von den "entspannten" Frauen wurde schwanger, nur 20% waren es bei der Vergleichsgruppe ohne Entspannungstraining (Spiegel, 2009).

Sie sind völlig ruhig und entspannt, alle Krämpfe sind gelöst - alle Ängste sind verflogen - nichts kann Sie mehr stören. Arme und Beine sind schwer und warm - schwer und warm... (Geis, 2007). So oder so ähnlich könnten die einleitenden Worte zu einem Entspannungstraining lauten. Ob Yoga, Meditation, Tai Chi, Qi Gong, **Progressive Muskelrelaxation** oder Autogenes Training - aufgrund der steigenden Zahl an psycho-somatischen Krankheiten rücken unterschiedliche Entspannungsmethoden als Therapie oder präventive Maßnahme immer mehr in den Vordergrund (Stauder, 2009). Begründet ist der außerordentliche Erfolg des Entspannungstrainings in der Vielzahl positiver Wirkungen auf den Organismus.

Leichtathletik Olpe

Quellen:

Geis, C. (2007). Phantasiereisen. Zugriff am 20.10.2010 unter www.phantasiereisen.com.

Schmidt & Schaible (2006). Neuro- und Sinnesphysiologie. 5. Auflage. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Spiegel-online (Hrsg.) (2008). Yoga als Waffe gegen Stress. Hirnforschung. Zugriff am 19.10.2010 unter <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,592102,00.html>

Spiegel-online (Hrsg.) (2009). Erfolg durch Entspannung. Fortpflanzung. Zugriff am 19.10.2010 unter <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-67596398.html>

Stauder, C. (2009). Stress am Arbeitsplatz als Ursache für psychische Störungen und Suchterkrankungen. 1. Auflage. [Elektronische Version]. Hamburg: IGEL Verlag.

Vaitl & Petermann (Hrsg.) (2004). Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch. 3. Auflage. [Elektronische Version]. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Das Zitat der Woche



„Erfolg hat nur, wer etwas tut, während er auf den Erfolg wartet.“

Thomas Alva Edison (1847-1931)



Leichtathletik Olpe

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Stadionveranstaltungen)

| | | |
|----------------------------|---|-------------------------|
| So. 17.04. | Werfertag des TV Jahn Siegen | Geisweid |
| Sa. 30.04. | Hansemeeeting, Leichtathletiksportfest/ Bahneröffnung | Attendorn |
| Mi. 11.05. | Kreismittelstreckenmeisterschaften u. Langstreckenmeisterschaften | Wenden-Gerlingen |
| Sa., 14.05. | Borsig Meeting | Gladbeck |
| So. 22.05. | Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß | Attendorn |
| Sa./So. 28.05. – 29.05. | NRW-Meisterschaften Mehrkampf U 16 und Block | ?? |
| So. 29.05.2016 | NRW-Bottrop-Gala, Offene NRW Meisterschaften Männer /Frauen Bottrop | |
| Fr. 03.06. | BiggeEnergie-Abendsportfest im Kreuzbergstadion | Olpe |
| Sa./So. 18.06. – 19.06. | Deutsche Meisterschaften, Männer und Frauen | Kassel |
| Sa., 25.06. | Westdeutsche Meisterschaften M/W 15 | Arnsberg |
| Sa. 02.07. | Kreiseinzelmeisterschaften | Fretter |
| Sa./So. 02.07 – 03.07. | Deutsche Jugendmeisterschaften – Blockwettkämpfe | ?? |
| Sa./So. 09.07 – 10.07. | Westfälische Jugendmeisterschaften U 18/ U 20 | Lage (Lippe) |
| Sa./So. 23.07. – 24.07. | Deutsche Meisterschaften U 23 | Wattenscheid |
| Fr./Sa./So. 29.07 – 31.07. | Deutsche Jugendmeisterschaften U 18 und U 20 | Mönchengladbach |
| Sa./So. 06.08. – 07.08. | Deutsche Jugendmeisterschaften U 16 | Bremen |
| Sa./So. 20.08. – 21.08. | Deutsche Mehrkampfmeisterschaften U 16, U 18 | Heidenheim |
| Sa. 03.09. | Kinderleichtathletiksportfest mit KIBAZ-Abzeichen | Olpe |
| So., 03.09. | Länderkampf gegen die Niederlande | Gladbeck ? |
| Sa. 10.09. | Westfälische Meisterschaften U 16 | Hagen |
| Sa. 17.09. | Kreismehrkampfmeisterschaften | Attendorn |
| Sa./ So. 24.09. – 25.09. | FLVW Mannschaftsendkämpfe (DJMM) | Rheine |

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Laufveranstaltungen)

| | | |
|-------------|--|-----------|
| Sa. 21.05. | Attendorner Citylauf | Attendorn |
| Sa. 18.06. | Biggensee-Marathon | Attendorn |
| Fr. 24.06. | Olper Team-Cup, Citylauf | Olpe |
| Sa. 27.08. | Hohe-Bracht-Berglauf | Bilstein |
| Sa., 24.09. | Herbstwaldlauf in Fretter | Fretter |
| Sa. 05.11. | Südsauerlandlauf | Wenden |
| Sa. 12.11. | Kreis-Crossmeisterschaften – Siegen und Olpe | Wilnsdorf |

Leichtathletik Olpe

Der Basar

Spikes im Angebot (Torsten Jahn, Tel. 02761/801534)

Adidas: Größe 36,5 für 8,- Euro

Brooks: Größe 37,5 für 15,- Euro (Spike-Nägel in einem guten Zustand)

Zwecks Anprobe kann auch Malina Jahn beim Training angesprochen werden.



Angebot Erika Rosemeyer, Telefon 02761 943370



folgende Teile habe ich günstig abzugeben.

Schwarze Erima-Shorts Gr. 152 für 5€

Blaues Erima Tanktop, kurzes Shirt für 5€



Leichtathletik Olpe

Register: Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

| | | |
|---|----|------------|
| Alkohol und Sport | 28 | 10.08.2015 |
| Aufwärmen (Trainingslehre) | 2 | 24.02.2014 |
| „Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage) | 28 | 10.11.2014 |
| Dehnen (Trainingslehre) | 3 | 03.03.2014 |
| DJMM Deutsche Jugendmannschaftsmeisterschaften | 4 | 10.03.2014 |
| Durchgang (Leichtathletikregeln) | 24 | 29.09.2014 |
| Ehrenkodex der Olper Leichtathletik | 5 | 17.03.2014 |
| Entspannungstraining | 11 | 29.03.2016 |
| Ergebnislisten zu Wettkämpfen – wo zu finden? | 33 | 15.12.2014 |
| Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining | 29 | 17,11,2914 |
| Fehlstart (Leichtathletikregeln) | 5 | 17.03.2014 |
| Fitnessgeräte auf dem Prüfstand | 4 | 10.03.2014 |
| Fun in Athletics 2014 | 24 | 29.09.2014 |
| Kondition (Trainingslehre) | 7 | 31.03.2014 |
| Koordination (Trainingslehre) | 8 | 07.04.2014 |
| Leichtathletikgemeinschaft (LG) Organisation | 22 | 15.09.2014 |
| Mentales Training | 32 | 08.12.2014 |
| Muskeln – Beinmuskeln | 13 | 26.05.2014 |
| Muskeln – ungeahnte Multitalente | 14 | 02.06.2014 |
| Muskeln – Muskelfasern | 9 | 27.04.2014 |
| Muskeln – Aufbau der Skelettmuskulatur | 7 | 31.03.2014 |
| Muskelkater | 25 | 20.10.2014 |
| Plyometrisches Training | 27 | 03.11.2014 |
| Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln) | 3 | 03.03.2014 |
| Rubberband | 3 | 19.01.2015 |
| Rücken – Teil 1 | 9 | 07.03.2016 |
| Rücken – Teil 2 | 10 | 14.03.2016 |
| Sensomotorik | 15 | 09.06.2014 |
| Staffeldrills (Trainingslehre) | 22 | 15.09.2014 |
| Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge | 26 | 27.10.2014 |
| Windmessung (Leichtathletikregeln) | 10 | 05.05.2014 |

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de